Clubs membres de Tir à l'arc Québec

Outil de communication

Dans le cadre du Programme de passage de grade Plumes et Flèches, Tir à l'arc Québec souhaite vous équiper d'un premier outil dont vous pourrez disposer lors de vos prochaines communications avec vos membres respectifs, surtout auprès des parents que vous rencontrerez éventuellement.

L'objectif de cet outil est de permettre à Tir à l'arc Québec, ainsi qu'à tous ses clubs membres, de véhiculer uniformément l'information diffusée en région, en plus de faciliter et de simplifier la tâche des bénévoles de vos organismes respectifs.

En relation avec la présentation du Programme décrite aujourd'hui, nous vous invitons à utiliser les textes d'introduction suggérés accompagnant la présentation synthèse de chacun des grades. Que ce soit pour une rencontre avec les parents et membres (anciens et nouveaux) de votre club, vos publications ou vos promotions, ou pour diffusion sur les médias sociaux et sites Internet, les textes standards véhiculés seront donc les mêmes partout en province et seront ainsi diffusés de façon uniforme.

Bien entendu, Tir à l'arc Québec compte sur votre habituelle et étroite collaboration dans la consolidation d'une image uniforme de notre sport !

Espérant que cet outil vous sera des plus utiles, nous vous souhaitons un bon succès dans vos projets !

Propriété intellectuelle de Tir à l'arc Québec

Le Programme de passage de grade « Plumes et Flèches » de Tir à l'arc Québec

« Félicitations de choisir le sport et l'art de Tirer à l'arc ! »

Ce programme est inspiré du programme d'initiation pour débutants de la ***Fédération Internationale des Archers***. Il est conçu pour aider l'archer à développer ses habiletés générales de tir, ses connaissances du Tir à l'arc et sa performance.

Le Programme de passage de grade « Plumes et Flèches » pour débutants a été dressé pour être mis en œuvre dans n'importe quel club de la province et, à tout moment ; donc à l'intérieur comme à l'extérieur. Un maximum de sept grades accompagne le nouvel archer :

- depuis une très courte distance de tir - 6 à 10 mètres, selon l'âge;
- à la plus courte des distances en salle - 18 mètres, mais sur un plus gros blason que celui officiellement utilisé par la Fédération internationale à cette distance;
- et même plus loin – presque à la première distance officielle extérieure de la Fédération internationale sur un blason de 80cm : le 30 mètres.

Ce programme n'est pas seulement basé sur le pointage, puisque les habiletés techniques ainsi que les connaissances et savoir-faire seront aussi évalués. Donc, le principal objectif du Programme de passage de grade « Plumes et Flèches » pour débutants est la ***formation complète de l'archer.***

Sous la supervision d'un entraîneur reconnu par TIR À L'ARC QUÉBEC, chaque grade offre 10 heures de cours à l'archer.

Dans les pages suivantes, voici une brève description de chacun des sept (7) grades, ceux-ci présentés de façon évolutive, soit de l'initiation de l'archer jusqu'au niveau élite de ce dernier :

Propriété intellectuelle de Tir à l'arc Québec

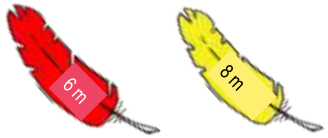
Aperçu général du Programme de passage de grade Plumes et Flèches

Moi, j'ai moins de 12 ans

(ou Minime)

Je passe mes grades
Plumes
et
il y a en deux :

Rouge et Jaune



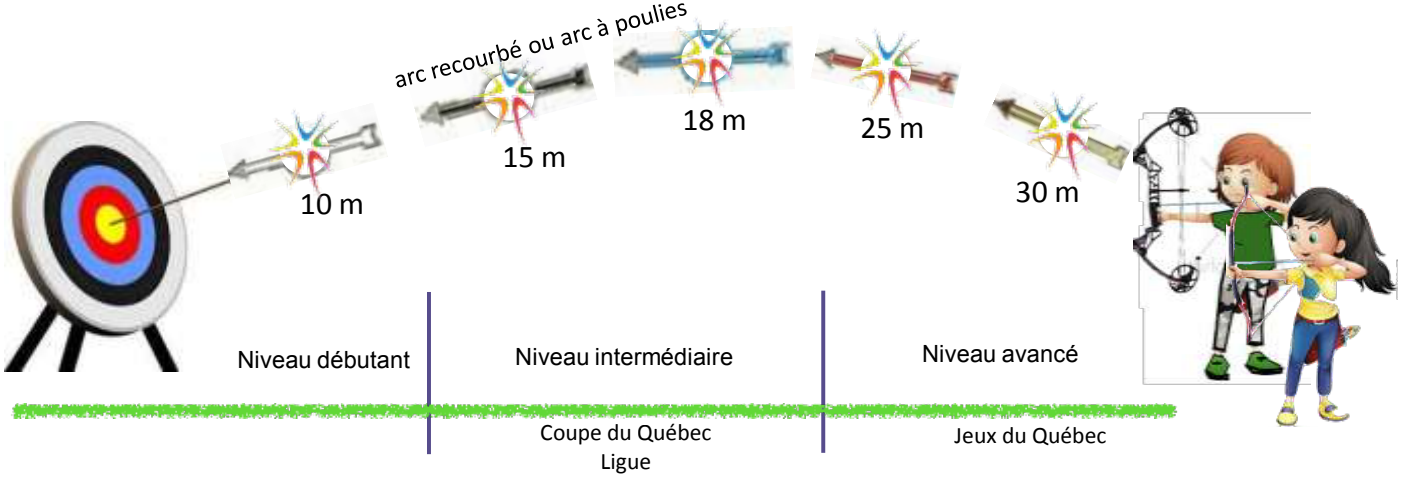
Moi, j'ai plus de 12 ans

Je passe mes grades
Flèches
et
il y en a 5...
une par couleur de cible

Niveau débutant
Blanche

Niveau intermédiaire
Noire et Bleue

Niveau avancé
Rouge et Jaune



Propriété intellectuelle de Tir à l'arc Québec

Le grade « Plume rouge » : « S'amuse à tirer ! »

Cette toute première étape est le stade « d'initiation » du débutant en Tir à l'arc où les premiers rudiments de base lui sont enseignés, non seulement au niveau des habiletés techniques, mais également sous forme de jeux.

Sur une distance de **6 mètres**, on ne compte même pas les points, seulement des touchés sur le blason (cible).

Voici un aperçu général de la programmation de ce grade :

<table>
<tr><th colspan="2">Grade Plume rouge</th></tr>
<tr><td>Niveau d'apprentissage : <u>Débutant</u></td><td rowspan="4">Objectifs :
Apprentissage de base de la formation du nouvel archer ;
Reproduction et relation spatiale avec la cible, obtention d'une stabilité optimale ;
Installation identique et sécuritaire de la flèche sur l'arc, afin de protéger l'archer, les autres archers et l'équipement ;
Décerner le grade Plume rouge après évaluation des habiletés techniques, des connaissances et du savoir-faire de l'archer.</td></tr>
<tr><td>Divisions d'arc : Recourbé - secteur concentrique</td></tr>
<tr><td>Catégories d'âges : toutes catégories d'âges mais surtout pour les moins de 12 ans</td></tr>
<tr><td>Éléments du programme : performance, habiletés techniques, connaissances et savoir-faire adaptés au grade</td></tr>
<tr><td colspan="2">Évaluation de l'archer : l'archer sera évalué afin d'obtenir son passage de grade, avec possibilité de reprise en cas d'échec de son évaluation ; l'archer sera réévalué uniquement sur les éléments à améliorer pour obtenir son grade. Distance de tir à déterminer selon le grade, le tout sur blason de 80cm.</td></tr>
<tr><td colspan="2">Évaluation de l'entraîneur : au même titre que l'archer, l'entraîneur sera également évalué par un évaluateur TIR À L'ARC QUÉBEC identifié dans sa région afin de perfectionner ses connaissances.</td></tr>
</table>

Propriété intellectuelle de Tir à l'arc Québec

Le grade « Plume jaune » : « S'amuse à tirer ! »

Cette étape se veut comme la phase médiane du stade « d'initiation » du débutant en Tir à l'arc où des habiletés techniques plus avancées lui sont enseignées, et où les jeux font encore partie des activités.

Sur une distance de **8 mètres**, on ne compte pas encore les points... que des touchés sur le blason (cible).

Voici la programmation générale de ce grade :

<table>
<tr><th colspan="2">Grade Plume jaune</th></tr>
<tr><td>Niveau d'apprentissage : <u>Débutant</u></td><td rowspan="4">Objectifs :
Apprentissage de base de la formation de l'archer ;
Obtenir une station debout identique et stable, permettant une répétition des gestes du haut du corps ainsi qu'un bon équilibre général. Elle doit également permettre le positionnement de l'œil de la visée toujours au même endroit dans l'espace ;
Faire en sorte que le tronc, les épaules et la tête soient déjà dans leur position finale ;
Tendre l'arc sans modifier le pré positionnement réalisé lors des étapes préliminaires ;
Décerner le grade Plume jaune après évaluation des habiletés techniques, des connaissances et du savoir-faire de l'archer.</td></tr>
<tr><td>Divisions d'arc : Recourbé - secteur concentrique</td></tr>
<tr><td>Catégories d'âges : toutes catégories d'âges mais surtout pour les moins de 12 ans</td></tr>
<tr><td>Éléments du programme : performance, habiletés techniques, connaissances et savoir-faire adaptés au grade</td></tr>
</table>

Propriété intellectuelle de Tir à l'arc Québec

Le grade « Flèche blanche » : « Apprendre à tirer ! »

Cette étape est la phase finale du stade « d'initiation » du débutant en Tir à l'arc où, non seulement des habiletés techniques plus avancées lui sont enseignées, mais demandera à l'archer de faire une rétrospective sur les deux premières plumes.

Sur une distance de **10 mètres**, on commence à compter les points sur le blason (cible).

Voici la programmation générale de ce grade :

<table>
<tr><th colspan="2">Grade Flèche blanche</th></tr>
<tr><td>Niveau d'apprentissage : <u>Débutant</u></td><td rowspan="4">Objectifs :
Apprentissage de base de l'archer
Révision des éléments de formation des grades Plumes rouge et jaune ;
Réaliser les mouvements préliminaires avec le minimum de gestes et de modifications des positionnements initiaux ;
Décerner le grade Flèche blanche après évaluation des habiletés techniques, des connaissances et du savoir-faire de l'archer.</td></tr>
<tr><td>Divisions d'arc : Recourbé - secteur concentrique</td></tr>
<tr><td>Catégories d'âges : toutes catégories d'âges mais surtout pour les moins de 12 ans</td></tr>
<tr><td>Éléments du programme : performance, habiletés techniques, connaissances et savoir-faire adaptés au grade</td></tr>
</table>

Propriété intellectuelle de Tir à l'arc Québec

Le grade « Flèche noire » : « Apprendre à tirer ! »

Ce grade est la première partie du stade « intermédiaire » de l'archer où, en plus des habiletés techniques enseignées, il sera appelé à participer à sa première compétition.

Sur une distance de **15 mètres**, l'archer, à partir de ce grade, pourra utiliser un arc recourbé ou à poulies, et apprendra à bien connaître les différentes parties de son arc.

En général, voici ce qui sera abordé :

<table>
<tr><th colspan="2">Grade Flèche noire</th></tr>
<tr><td>Niveau d'apprentissage : <u>Intermédiaire</u></td><td rowspan="4">Objectifs :
Développer la formation d'un archer intermédiaire ;
Faire en sorte que le tronc, les épaules et la tête soient déjà dans leur position finale ;
Obtenir la stabilité du corps et de l'arc pour une visée efficace. Maintenir l'arc tendu sans fléchir sous la tension de l'arc ;
Connaître les termes désignant les différentes parties de votre équipement ;
Décerner le grade Flèche noire après évaluation des habiletés techniques, des connaissances et du savoir-faire de l'archer.</td></tr>
<tr><td>Divisions d'arc : Recourbé et poulies – secteurs concentrique et 3D</td></tr>
<tr><td>Catégories d'âges : 12 ans et plus</td></tr>
<tr><td>Éléments du programme : performance, habiletés techniques, connaissances et savoir-faire adaptés au grade</td></tr>
</table>

Propriété intellectuelle de Tir à l'arc Québec

Le grade « Flèche bleue » : « Apprendre à tirer ! »

Cette deuxième partie du stade « intermédiaire » de l'archer l'invitera éventuellement à participer à des épreuves sur cibles concentriques ou lors d'un parcours de cibles animalières.

Sur une distance de **18 mètres**, l'archer utilisera un arc recourbé ou à poulies, et apprendra, entre autres, à décrire 3 types d'arc.

Voici ce qu'il y aura au programme :

<table>
<tr><th colspan="2">Grade Flèche bleue</th></tr>
<tr><td>Niveau d'apprentissage : Intermédiaire</td><td rowspan="4">Objectifs :
Perfectionner la formation d'un archer intermédiaire
Obtenir une position constante des doigts sur la corde, et par rapport à la flèche ;
Trouver la position corporelle qui permette un minimum d'effort et un maximum de stabilité lors de la « pleine allonge » ;
Prévoir et préparer l'archer à s'initier au tir sur cible concentrique et parcours animalier ;
Être capable de décrire globalement trois types d'arcs ;
Décerner le grade Flèche bleue après évaluation des habiletés techniques, des connaissances et du savoir-faire de l'archer.</td></tr>
<tr><td>Divisions d'arc : Recourbé et poulies – secteurs concentrique et 3D</td></tr>
<tr><td>Catégories d'âges : 12 ans et plus</td></tr>
<tr><td>Éléments du programme : performance, habiletés techniques, connaissances et savoir-faire adaptés au grade</td></tr>
</table>

Propriété intellectuelle de Tir à l'arc Québec

Le grade « Flèche rouge » : « S'entraîner à tirer ! »

Première phase du stade « avancé » de l'archer où il sera invité à participer à des compétitions d'envergure, sur cibles concentriques ou lors de parcours de cibles animalières.

Sur une distance de **25 mètres**, l'archer sera notamment invité à tirer sur des distances à l'extérieur, et même parfois sur de plus longues, tant sur des cibles concentriques qu'animalières.

Un programme fort important l'attend, entre autres :

<table>
<tr><th colspan="2">Grade Flèche rouge</th></tr>
<tr><td>Niveau d'apprentissage : <u>Avancé</u></td><td rowspan="4">Objectifs :
Développer la formation d'un archer avancé ;
Maintenir une position constante de la main dans l'arc ;
Appliquer un minimum de contrainte sur la poignée d'arc avec votre main d'arc ;
Obtenir un dégagement suffisant pour le passage de la corde ;
Prévoir et préparer l'archer à s'initier au tir à l'extérieur aux longues distances (30m et 50m, ronde 720 et parcours animalier) ;
Augmenter l'efficacité de l'archer à atteindre sa cible, afin d'élargir son savoir-faire et de développer ses habiletés physiques ;
Poursuivre toutes les activités musculaires tout en laissant partir la corde ;
Poursuivre toutes les activités musculaires pendant la propulsion de la flèche ;
Obtenir des doigts et une main d'arc passifs, de façon à ce qu'aucune force ne soit appliquée au corps d'arc ;
Connaître les disciplines du Tir à l'arc ;
Savoir réparer une flèche ;
Décerner le grade Flèche rouge après évaluation des habiletés techniques, des connaissances et du savoir-faire de l'archer.</td></tr>
<tr><td>Divisions d'arc : Recourbé et poulies – secteurs concentrique et 3D</td></tr>
<tr><td>Catégories d'âges : 12 ans et plus</td></tr>
<tr><td>Éléments du programme : performance, habiletés techniques, connaissances et savoir-faire adaptés au grade</td></tr>
</table>

Propriété intellectuelle de Tir à l'arc Québec

Le grade « Flèche jaune » : « S'entraîner à tirer ! »

Phase ultime du stade « avancé », et implicitement du programme, l'archer sera invité à participer régulièrement à des compétitions d'envergure, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur.

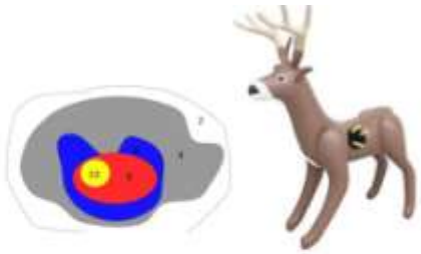
Sur une distance de **30 mètres (la première vraie distance extérieure de la Fédération internationale des Archers)**, l'athlète sera notamment invité à tirer sur des distances encore plus longues à l'extérieur, tant sur des cibles concentriques qu'animalières.

Beaucoup d'éléments techniques feront partie de son perfectionnement :

Grade Flèche jaune	
Niveau d'apprentissage : Avancé	**Objectifs :** • Perfectionner la formation d'un archer avancé ; • Offrir un libre passage de la corde lors de la propulsion de la flèche ; • Prévoir et préparer l'archer à s'initier au tir à l'extérieur aux longues distances (30m et 50m , ronde 720 et parcours animalier) ; • Augmenter l'efficacité de l'archer à atteindre sa cible, afin d'élargir son savoir-faire et de développer ses habiletés physiques ; • Poursuivre toutes les activités – *non seulement physiques, mais aussi visuelles et mentales* – tout en libérant la corde ; • Connaître le processus d'inscription aux différentes compétitions ; • Savoir installer un appui-flèche ; • Décerner le grade Flèche jaune après évaluation des habiletés techniques, des connaissances et du savoir-faire de l'archer.
Divisions d'arc : Recourbé et poulies – secteurs concentrique et 3D	
Catégories d'âges : 12 ans et plus	
Éléments du programme : performance, habiletés techniques, connaissances et savoir-faire adaptés au grade	

Propriété intellectuelle de Tir à l'arc Québec

Ce qui se passe à chaque grade pour l'archer



Apprentissage
dans les Jeux de tir

Apprentissage:

Savoirs faire

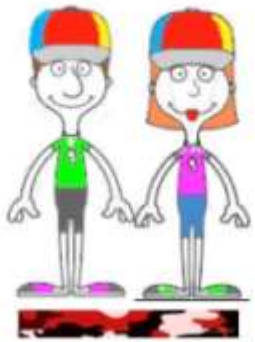
Habiletés techniques et physiques

Sécurité

Gestion d'équipement

Pré-évaluation
6e cours

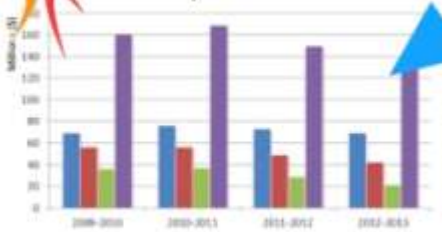
Équipe d'entraîneur(e)s



niveau archers débutants et
d'encadrement d'archers intermédiaires

Évaluation
9e cours
reprise au 10e

Statistiques archivées



suivi du développement de l'archer

Boite à outils:

carnet de l'archer, jeux de tir,
séance de tir,
grilles d'évaluation,
mentorat
etc.

Remise des grades aux archers

Propriété intellectuelle de Tir à l'arc Québec

Le développement graduel de l'archer

Objectif:
76,6% de réussite
(115 /150 points ou moyenne de 23 points/volée)

sur blason 80 cm

NOTE: Talent possible à 90% de réussite
(130/150 points ou moyenne de 27 points/volée)

sur blason 80 cm

Objectifs:
Cumul des grades =

Acquisition des Compétences

des Savoir-faire

Habiletés techniques et physiques

Sécurité

Gestion d'équipement

Propriété intellectuelle de Tir à l'arc Québec